

《摩登》丛书

微波炉菜谱

WEIBOLUCAIPU



浙江摄影出版社

责任编辑:许建斌

美术编辑:阿 炳

文字编辑:余小黎

封面设计:问 武

微波炉菜谱

出版:浙江摄影出版社

(杭州市葛岭路1号)

发行:浙江摄影出版社发行部

(杭州市文二路8号)

经销:全国新华书店

制版:蛇口以琳彩印制版有限公司

印刷:上海市印刷七厂

开本:787×1092 1/32

印张:2.75

字数:46000

印数:0,0001—20000

1996年3月第1版

1996年3月第1次印刷

书号:ISBN 7-80536-366-8/Z·200

定价:16.50 元

微波炉推进了厨房现代化。它使人们减轻了繁琐的厨房劳动,又可以随心所欲地发挥自己的烹调手艺。

微波炉的特点是无明火,却有煎、煮、炒、烘、烤、焖、炖、蒸、烩等多种烹饪方式。并能保持食品营养成分。还有再加热、解冻、干燥、杀菌、溶化等功效,在烹饪过程中,有少油烟,不炽热周围空气,不污染环境等优点,适应现代快节奏生活方式,所以被广大的家庭所采用,受到人们的青睐。

本书推出 113 种菜谱的制作方法,同时介绍微波炉使用常识和小诀窍。相信它一定能成为你的好帮手。

编者

厨房 丛书

微波炉菜谱

WEIBOLUCAIPU



浙江摄影出版社

目录

1 微波炉原理	4	① 红烧鸡腿	⑦ 栗子春鸡
2 微波炉应用说明	6	② 麻辣子鸡	⑧ 辣味鸡丁
3 微波炉锅具选择	10	③ 棒棒鸡丝	⑨ 好味鸡
4 微波炉再加热	12	④ 醉鸡	⑩ 咸酸菜鸭汤
5 微波炉活用法	14	⑤ 凤梨鸭片	⑪ 鼓油皇乳鸽
6 微波炉宴客菜(一)	18	⑥ 香菇鸡汤	
① 大拼盘	⑥ 红烧茄汁草虾	海产类	32
② 蟹肉芥菜	⑦ 银耳羹	① 豆豉生蚝	⑦ 蛤蜊冬瓜盅汤
③ 红烩海参	⑧ 京酱肉丝	② 醋溜鱼片	⑧ 醉虾
④ 纸包鸡	⑨ 葱鱼	③ 炒海瓜子	⑨ 鲜烟鲳鱼
⑤ 八宝芋泥	⑩ 竹节虫	④ 豆瓣鲤鱼	⑩ 彩虹墨鱼
微波炉宴客菜(二)	22	⑤ 芹菜炒花枝	⑪ 鲜虾烩玉米
① 五星拼盘	⑥ 葱油鸡	⑥ 蝴蝶虾	⑫ 五味海鲜
② 葱烤肉串	⑦ 豆豉蒸鱼	⑦ 罗宋焗海鲜	⑬ 蒜烩鲳鱼
③ 杏仁豆腐	⑧ 菊花小卷	⑧ 罗蜜欧海蛤蜊	⑭ 蒜香虾
④ 四色蔬烩	⑨ 包必多鱼卷	盘	⑮ 南乳煎蚝
⑤ 三鲜干丝		⑨ 香醋蟹脚	⑯ 宫保对虾
7 家常菜		⑩ 奶酪蟹壳	⑰ 姜葱焗蟹
鸡鸭类	26	⑪ 鲜味阴豉蚝	
猪、牛肉类	48		



- | | |
|----------|----------|
| ① 芥兰炒牛肉 | ⑫ 黄瓜嵌肉 |
| ② 回锅肉 | ⑬ 洋葱猪扒 |
| ③ 番茄镶肉 | ⑭ 梅子排骨 |
| ④ 鱼香肉丝 | ⑮ 自制肉松 |
| ⑤ 粉蒸肉 | ⑯ 韭黄银芽肉丝 |
| ⑥ 酸梅排骨 | ⑰ 炸排骨 |
| ⑦ 广式红烧牛肉 | ⑱ 牛肉串烧 |
| ⑧ 芥兰牛肉 | ⑲ 东坡肉 |
| ⑩ 青椒小牛柳 | ⑳ 金沙骨 |
| ⑪ 地瓜粉蒸肉 | ㉑ 烧羊扒 |
| ⑫ 包心菜卷 | ㉒ 味菜牛柳丝 |

蛋、豆腐类 60

- | | |
|--------|---------|
| ① 菊花蛋 | ④ 三色蛋 |
| ② 茶碗蒸 | ⑤ 油豆腐镶肉 |
| ③ 麻婆豆腐 | ⑥ 盐水蚕豆 |

蔬菜类 62

- | | |
|-----------|----------|
| ① 蚝油芥兰 | ⑫ 苦瓜镶素肉 |
| ② 佛手白菜卷 | ⑬ 皇帝豆炒鸡片 |
| ③ 玉米段、烤地瓜 | ⑭ 四丁拌色拉 |
| ④ 发财鲜竹卷 | ⑮ 火腿冬瓜夹 |

- | | |
|----------|-----------|
| ⑤ 煎嵌三宝 | ⑬ 蟹肉西兰花 |
| ⑥ 蚝油茄子 | ⑭ 罗汉斋 |
| ⑦ 三菇青江菜心 | ⑮ 扒双冬 |
| ⑧ 蒜汁茄子 | ⑯ 蒜茸酸梅拌茄子 |
| ⑨ 绿芦笋炒肉丝 | ⑰ 玉兰鲜鱿 |

饭、面、点心类 70

- | | |
|---------|------------|
| ① 什锦炒饭 | ⑬ 北菇鸡饭 |
| ② 海鲜粥 | ⑭ 双菇嫩面 |
| ③ 榨菜肉丝面 | ⑮ 香菜鲩鱼片汤米粉 |
| ④ 奶油布丁 | ⑯ 红环莲子百合糖水 |
| ⑤ 河粉蒸 | ⑰ 椰香汤丸 |
| ⑥ 丁香地落 | ⑱ 蒸糕 |
| ⑦ 草莓果酱 | ⑲ 马蹄糕 |
| ⑧ 荷叶饭 | ⑳ 胡萝卜蛋糕 |
| ⑨ 韭菜饺子 | |

8 微波炉烹调时间一览表...

..... 76

9 微波炉使用小诀窍..... 80

微波炉原理

■微波炉加热的原理

微波是一种高频率的电磁波,其本身并不产生热,且在宇宙、自然界中随时、随地皆有微波存在,但存在于自然界中的微波,因为分散不集中,故不能加热食品。电子微波炉乃是利用其内部的磁控管,将电能转变成微波,以每秒

2450MHZ 的振荡频率穿透食物,当微波被食物吸收时,食物内的极性分子(如水、脂肪、蛋白质、糖等)即被吸引,以每秒钟 24.5 亿次的速度快速振荡,使得分子间互相碰撞而产生大量摩擦热,微波炉即是利用这种食物分子本身产生的摩擦热,里外同时快速加热食物。



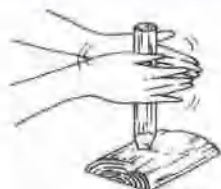
微波负极吸引食物分子的正极



微波正极吸引食物分子的负极



摩擦而产生热量,使食物变熟



钻木取火时



两手互相摩擦时



食品的分子间因振荡而互相碰撞摩擦时

会产生摩擦热

■使用微波炉的安全性

1. 每一台电子微波炉在制造的每一过程中,都经过严格的检查,确保微波不外之漏。
2. 微波炉的门经过特殊密封设计及多重安全保护装置,在烹调过程中,门打开的

瞬间,微波立即中断,以确保使用者的安全。

3. 微波炉在欧、美、日等地区已经连续使用了20多年,从未有对人体安全上伤害的记录,因此微波炉可以说是最安全的家庭电器产品。

微波的特性

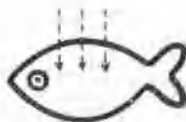
微波与一般的电磁波一样,具有反射、穿透、吸收三种特性。



反射性



穿透性



吸收性

反射性:

微波碰到金属会被反射回来,故采用经特殊处理的钢板制成内壁,借助微波在炉内壁所引起的反射作用,来回穿透食物,加强热效率。

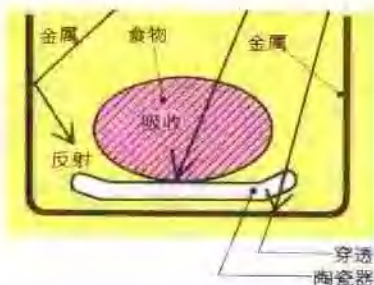
穿透性:

微波可以透过空气、陶瓷器、玻璃、塑胶等而不被吸收,所以这些可当容器盛装食物加热。

吸收性:

食物中的水分、蛋白质、脂肪、糖等极性分子可以吸收微波而发生快速振荡,摩擦产生大量摩擦热使食物里外同时快速加热。

■微波炉即是利用这三种特性来加热食物的

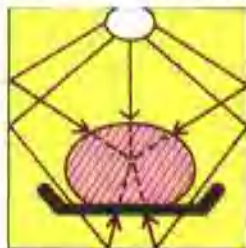


2 微波炉应用说明

■微波加热的优点

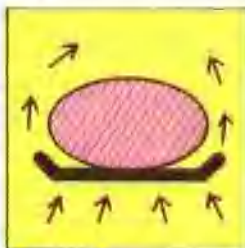
- 1.微波从四面八方穿透食物,内外同时加热,烹调时间短,节省能源且十分经济。
- 2.烹调时不产生油烟,且烹调后容易清理。
- 3.碗、盘、杯子等可以直接放入加热。
- 4.只要几分钟,即可将大块鱼、肉迅速解冻,且不破坏品质,有些食物还可由解冻至煮熟,一气呵成。
- 5.任何已煮熟的食物再加热,不但所需时间短,且能保持原来的色、香、味,也不会有烧焦的痕迹,更不必动锅、铲。
- 6.食品因快速变热,产生高温,不利细菌生存,同时细菌本身亦由水、蛋白质等构成,也会因微波的作用,产生高温而死亡。

与传统加热方式的比较



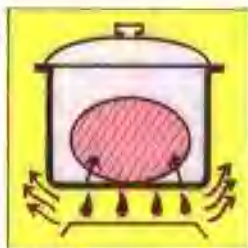
电子微波炉

热能损失小,加热效率高。



一般烤箱

利用辐射间接加热食物,热能损失大。



煤气炉

热能损失大,效率低。

- 7.微波加热时间短,且烹调时大多不必加水,所以一些对热敏感及水溶性维生素,如维生素B、维生素C等被破坏,流失的量比传统加热方式要少。

■影响微波烹调时间的因素

微波的加热完全以时间来控制,所以加热时间是否恰当,决定了烹煮效果。初使用者,若对于时间的控制尚未完全掌握,请先设定较少的时间,检视烹调效果,再增加加热时间,以免加热过度。再加热时间会受下列因素影响,所以食谱中所列的加热时间仅供参考,请依实际使用状况,作适当调整。

(1)开始烹调时,食物本身的温度愈低,需加热时间愈长,例如冬天与夏天,食物所需加热时间,冬天较长。

(2)食物量少时,加热时间短,食物量加

倍时,时间约需加倍(但不足2倍)。

(3)食物形状统一烹调较均匀。通常,切片、切丁的食物较整块食物烹调效率高。

(4)浓稠质密的食物,所需加热的时间较多孔疏松的食物长。

(5)新鲜食物的水分含量多,分子间摩擦

产生热量多,所需加热的时间短。

(6)采用的容器,最好与食物的量配套。一般以圆而浅的容器加热效果最佳。若食物的量较多,采用深度大的容器时,加热途中需搅拌,以免加热不均匀。

■ 微波炉烹调技巧

排列

环状排列是最佳的烹调方式,因为微波可以从顶部、底部、两侧和中心进入食物内,使食物烹调均匀。不要将食物叠放在一起。



穿刺

在烹调加热时,有些食物的表皮或膜会阻止蒸气向外流,使食物内部蒸气压力过大,使之爆裂,所以在没有烹调之前,将这些食物的皮剥掉,刺一些洞或切缝,以便其蒸气蒸发。

例如:

蛋——用牙签刺穿蛋黄2次,蛋白数次。(切记把蛋壳剥掉烹调,以免爆裂)

马铃薯——用叉刺穿。

香肠——用刀划痕,或用叉刺穿数次。

苹果、马铃薯——在煮之前需剥皮。



遮盖

微波炉烹调时,为防止水分蒸发,缩短烹调时间,可用耐热塑料盖、耐热保鲜膜、腊纸或纸巾等遮盖,可以保持食物的水分,同时要注意不要盖得太严密,应留个通气孔让蒸气逸出,降低内部气压。



遮蔽

鸡的鼻尖、胸骨或方蛋糕的角等部位是吸收微波能量最大的部分,可用反射微波的铝箔或锡纸遮蔽(注意:遮蔽用的铝箔或锡纸至少离开炉腔壁2.5厘米,以防引起放电打火)。

刷涂

为使食物表面着色,烹调之前在表面上涂以调味,例如烤鸡、鸭、鱼等。

搅拌

微波炉烹调时,外层相对比中心熟得更快,所以在烹调过程中常需要由中心向外轻轻搅拌。

翻面

烹调过程中,将食物翻面,可缩短烹调时间,以达到烹调均匀。

转动

在烹调过程中,大块食物如烤肉、整只鸡,需要转动,以达到烹调均匀。



重排

在烹调过程中,小块食物需要移动位置,即外面的食物向中央移,中央的食物向外面移。

搁置

烹调后,把食物从炉中取出,搁置一段时间,使食物中心熟透而外部不致过度烹调而干燥和硬化。

解冻

对冷冻食物进行解冻,应随时查看,必要时翻面。

- 对于绞碎的牛肉、虾、扇贝肉或蟹肉,在解冻过程中,应分开并取出已解冻的肉类。

- 解冻大块的烤肉或整只鸡,其中心可能仍然结冰,让它搁置一段时间。

- 形状不均匀的食物末端,在解冻的过程中,需用铝箔遮盖。



3 微波炉锅具选择

■可以使用的锅具



• 耐热性玻璃容器

耐热性玻璃容器制品最适合用微波炉。



• 耐热性聚丙烯容器

聚丙烯等耐热120℃以上者可以使用。但油分多的菜肴请改用耐热性玻璃或陶、瓷器。

• 陶、瓷器

一般陶、瓷器的碗、盘及砂锅等均可使用。但有金、银粉装饰的容器，可能会起火花或剥落，请勿使用。



• 保鲜膜、耐热PE袋

煮熟菜时可用束包裹蔬菜，亦可当容器的盖子使用，但肉类或是油炸的菜肴请勿直接用其包裹。



■不可以使用的锅具

• 金属容器

铝锅、不锈钢锅等金属容器，微波不能穿透，故不能使用。且金属网或金属颗粒等脏及炉内壁则会溅火花。



• 不耐热玻璃容器

食物内加有油类等物时可能达到高温，易使容器破裂变形，不能使用雕花玻璃器皿，钢化玻璃也不要使用。



• 不耐热塑料容器

耐热性差，不能作微波烹调用容器。



• 漆器

漆可能会剥落，也可能产生裂痕，请勿使用。



• 木、竹、纸制品

短时间加热时可使用，但长时间加热时，容器可能会烧焦，请勿使用。

• 铝箔

微波无法通过铝箔，不能使用。但可利用微波反射的原理，利用其特性，例如解冻时用其包住鱼尾，以调节微波量不使之烧焦。



微波炉的再加热

- 不必另外换锅子，碗、盘可直接加热。
- 以强微波直接加热，依食物量的多少设定加热时间。
- 加热迅速，不会焦糊，可保持原味。

■饭

- 通常，用蒸气热饭时，水蒸气若遇冷会变成水滴落在米饭表面，会使米饭失去粘性，而变得不爽口。
- 使用微波炉再加热时，不会产生冷却水滴的现象，同时淀粉化程度亦较高而增加甜度，所以再加热的饭相当好吃。

• **热饭**
冷饭可以很快地加热，太软或太硬的饭也可以变成香喷喷的饭。



• **面包、点心**
刚出炉，以微波炉加热即可。但加热后放置时间太久会脱水变硬，最好食用前加热。

• 炒的菜肴

将冷的炒菜直接放在盘子里加热，不用盖，表面会很干，请加少许油，再加热。



• 炸的菜肴

将冷的油炸菜有塞于盘中，下铺餐巾纸，每盘在盘子上加热。



• 勾芡的菜肴

将冷的有勾芡的菜肴放在菜盘或碗中，裹保鲜膜，再加热。中途需搅拌，使其加热均匀。



• 煎、烤的菜肴

将冷的煎、烤的菜肴置于盘中，下铺餐巾纸，每盘在盘子上加热。若有调味汁，则抹上调味汁再加热，味道较佳。



■温酒

- 温酒的速度很快，当微波炉加热时，可增加酒的其浓郁与香醇。
- 温酒时请用浅口瓶子装酒。
- 若使用高瓶酒瓶时，请在瓶上方 1/3 处用铝箔包裹，因为其上下温差会变大，为防止加热后酒溢出，请特别注意。
- 请注意加热时间，若加热过久，酒精及香气会挥发掉。
- 温酒：牛奶、咖啡等饮料时，请将杯子等放在回转盘的周围，请勿加满，以防溢出。



• 温酒

温酒请用浅口瓶子，若使用高瓶酒瓶时，请在瓶上方 1/3 处用铝箔包裹，以防止加热后酒溢出。

• 蒸的菜有

可把冷的蒸的菜肴直接放在碗中，加盖或裹保鲜膜，再加热。若表面已干燥，请先喷点水再加热。



• 煮的菜有

已炖好的菜肴有量少时，放在碗中，裹保鲜膜，再加热。量多时，倒入深底容器中，加盖，再加热，中途需搅拌。



• 汤类

汤量少时，放在碗中，加盖（或不加盖亦可），再加热。量多时，倒入深底容器中，加盖，加热，中途需搅拌。



• 冲咖啡

冲咖啡时，在杯子内加入速溶咖啡粉及水，以微波炉加热，既快又方便。



• 温牛奶

温牛奶时，最好将密封容器裹紧加热，以防烫伤。只加热，温牛奶时，只要直接加热杯子加热即可。



微波炉活用法

微波炉除了解冻、再加热、烹煮等功用外,尚有许多妙用,请多多利用!

(A) 抹布

- 使用频繁的抹布是细菌孳生的温床,为了健康,应在每天使用后彻底洗净、杀菌。
- 抹布用清洁剂洗净,再用水充分洗净,绞干,以强微波加热(1.5~2分钟),取出晾干即可。
- 请勿将其加热得完全干燥,以免干燥过度而烧焦。

(B) 罐头、市售食品

- 没吃完的罐头放入碗中,覆保鲜膜,用强微波加热杀菌,待凉后(勿掀开保鲜膜)再放入冰箱冷藏,可保存较长的时间。
- 市售食品,快餐,受到细菌的污染可能性极大,食用前最好以强微波加热杀菌,风味不变,吃了更安心。

(C) 奶瓶

- 耐热容器中加少许水,放入奶瓶,使其没入水中,以强微波加热 10~15 分钟。
- 小瓶或奶嘴加水 120 毫升,放入奶瓶,使其完全没入水中,以强微波加热 1 分 30 秒~2 分钟。
- 奶嘴是橡胶制品,请勿直接加热,一定要完全浸在水中加热。



微波加热迅速,短时间内可达高温,而达到杀菌的目的。